



PERENCANAAN FOOD LIST SEBAGAI UPAYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG KELUARGA

Syafira Aulia Alamanda¹, Lira Trisia Gultom², Deswita Cristina Manalu³, Nancy Simatupang⁴, Nabilah Fajriyahdst⁵, Syahdania Putri Padang⁶, Winni Asree Niat bate'e⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Korespondensi: syafiraalamanda2706@gmail.com

Abstract

Food consumption planning is one of the simple efforts that families can implement to meet balanced nutritional needs and reduce the risk of food waste. One form of this planning is the preparation of a food list or a list of food requirements before purchasing food ingredients. This study aims to determine the role of food list preparation in helping families manage daily food consumption, select food ingredients, and manage household food needs. This study used a mixed method with a semi-structured interview approach and simple observation conducted in one household for seven days. The collected data were analyzed descriptively to describe food consumption patterns and the implementation of food list planning within the family. The results showed that the family had implemented food consumption planning by selecting a variety of food ingredients, including carbohydrate sources, protein sources, vegetables, and fruits. The preparation of a food list helped the family determine food ingredient needs, control food expenses, reduce unnecessary purchases, and simplify daily menu planning. The implementation of a food list can serve as a simple strategy to improve household food management and support the fulfillment of balanced nutrition for all family members.

Keywords: food list, balanced nutrition, food consumption, family, food security

Abstrak

Perencanaan konsumsi pangan merupakan salah satu upaya sederhana yang dapat dilakukan keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang serta mengurangi risiko pemborosan bahan pangan. Salah satu bentuk perencanaan tersebut adalah penyusunan food list atau daftar kebutuhan makanan sebelum melakukan pembelian bahan pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran penyusunan food list dalam membantu keluarga mengatur konsumsi pangan sehari-hari, pemilihan bahan makanan, serta pengelolaan kebutuhan pangan rumah tangga. Penelitian ini menggunakan metode mixed method dengan pendekatan wawancara semi terstruktur dan observasi sederhana pada satu rumah tangga selama tujuh hari. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pola konsumsi pangan dan penerapan perencanaan food list dalam keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga telah menerapkan perencanaan konsumsi pangan dengan memilih bahan makanan yang cukup beragam, meliputi makanan sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Penyusunan food list membantu keluarga dalam menentukan kebutuhan bahan makanan, mengontrol pengeluaran pangan, mengurangi pembelian yang tidak diperlukan, serta mempermudah penyusunan menu harian. Penerapan food list dapat menjadi strategi sederhana dalam meningkatkan kualitas

pengelolaan pangan rumah tangga dan mendukung pemenuhan gizi seimbang bagi seluruh anggota keluarga.

Kata kunci: food list, gizi seimbang, konsumsi pangan, keluarga, ketahanan pangan

Pendahuluan

Pemenuhan gizi seimbang dalam keluarga merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan meningkatkan kualitas hidup setiap anggota keluarga. Konsumsi pangan yang baik tidak hanya dilihat dari jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dari keberagaman jenis pangan, kandungan zat gizi, serta kesesuaian makanan dengan kebutuhan tubuh. Pola konsumsi pangan keluarga memiliki hubungan yang erat dengan status gizi karena makanan yang dikonsumsi sehari-hari menjadi sumber utama energi dan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Afifah dan Nurlaela, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya perencanaan konsumsi pangan agar kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi secara optimal.

Namun, dalam kehidupan sehari-hari masih banyak keluarga yang belum melakukan pengaturan pola makan secara terencana. Kurangnya perencanaan sebelum membeli bahan makanan dapat menyebabkan pemilihan makanan menjadi kurang beragam dan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan konsumsi pangan lebih banyak berfokus pada makanan tertentu, sementara kebutuhan zat gizi lain seperti protein, vitamin, dan mineral belum terpenuhi secara seimbang. Menurut Purwonugroho, Palupi, dan Nurjanah (2018), pola penanganan pangan dan kebiasaan konsumsi keluarga berperan dalam menentukan kualitas pangan yang tersedia serta status gizi anggota keluarga.

Salah satu cara sederhana yang dapat diterapkan untuk memperbaiki pengelolaan konsumsi pangan rumah tangga adalah dengan membuat food list atau daftar kebutuhan makanan sebelum melakukan pembelian bahan pangan. Food list merupakan bentuk perencanaan sederhana yang membantu keluarga menentukan jenis dan jumlah bahan makanan yang diperlukan sesuai kebutuhan. Dengan adanya daftar belanja, keluarga dapat mengatur pengeluaran pangan dengan lebih baik, memilih bahan makanan yang lebih bervariasi, serta mengurangi pembelian bahan yang tidak diperlukan. Perencanaan konsumsi pangan juga dapat membantu keluarga menyusun menu harian yang lebih teratur dengan memperhatikan keseimbangan antara sumber karbohidrat, protein, sayur, buah, serta sumber zat gizi lainnya.

Penerapan food list juga berkaitan dengan pola konsumsi pangan pokok dan pemenuhan kebutuhan energi keluarga. Pemilihan bahan pangan yang tepat dapat membantu rumah tangga mencapai keseimbangan konsumsi antara pangan pokok dan kelompok pangan lainnya. Mauludyani, Martianto, dan Baliwati (2008) menjelaskan bahwa pola konsumsi pangan masyarakat dipengaruhi oleh kebiasaan makan, ketersediaan pangan, serta preferensi rumah tangga terhadap jenis makanan tertentu. Apabila perencanaan makanan dilakukan dengan baik, keluarga dapat menghindari pola konsumsi yang monoton dan meningkatkan keberagaman pangan.

Selain membantu memenuhi kebutuhan gizi, penyusunan food list juga dapat menjadi strategi dalam mengurangi pemborosan pangan rumah tangga. Kebiasaan membeli makanan tanpa daftar kebutuhan sering menyebabkan bahan pangan yang dibeli tidak sesuai dengan kebutuhan, sehingga sebagian bahan makanan tidak dimanfaatkan secara optimal dan akhirnya terbuang. Pengelolaan pangan rumah tangga yang baik dapat meningkatkan efisiensi penggunaan bahan makanan sekaligus mendukung ketahanan pangan keluarga. Menurut Nosratabadi, Khazami, dan Mosavi

(2020), pengelolaan pangan rumah tangga memiliki peran penting dalam menjaga keamanan pangan dan meningkatkan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan makanan.

Perencanaan food list juga dapat mendukung penerapan pola makan yang sehat karena keluarga dapat menentukan bahan makanan berdasarkan kualitas dan kandungan gizinya. Pemilihan makanan yang beragam menjadi faktor penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan protein anggota keluarga. Husaini, Aries, dan Herawati (2011) menyatakan bahwa berbagai kelompok bahan makanan memberikan kontribusi yang berbeda terhadap konsumsi energi dan protein rumah tangga, sehingga keseimbangan antar kelompok pangan perlu diperhatikan dalam perencanaan konsumsi sehari-hari.

Selain faktor kebiasaan, tingkat pengetahuan dan pendidikan juga dapat memengaruhi cara keluarga dalam memilih dan mengatur konsumsi pangan. Pemahaman mengenai gizi seimbang dapat membantu keluarga membuat keputusan yang lebih baik dalam menentukan jenis makanan yang dibeli dan dikonsumsi. Islam dan Sim (2021) menunjukkan bahwa faktor pendidikan memiliki hubungan dengan pola konsumsi makanan karena dapat memengaruhi pengetahuan serta perilaku dalam pemilihan pangan. Oleh karena itu, penerapan food list perlu didukung dengan pemahaman mengenai kebutuhan gizi agar daftar makanan yang dibuat tidak hanya berdasarkan jumlah, tetapi juga memperhatikan kualitas pangan.

Dengan demikian, food list merupakan langkah sederhana yang dapat memberikan manfaat besar dalam pengelolaan pangan keluarga. Kebiasaan membuat daftar kebutuhan sebelum berbelanja dapat membantu keluarga mengatur pengeluaran, mengurangi pemborosan makanan, meningkatkan keberagaman konsumsi, serta mendukung pemenuhan gizi seimbang. Perencanaan konsumsi pangan yang baik menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan keluarga dan meningkatkan kualitas hidup setiap anggota keluarga.

Metode

Penelitian analisis keanekaragaman konsumsi pangan rumah tangga ini dilakukan di desa Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara selama 7 hari, terhitung mulai tanggal 9 Mei 2026 sampai 15 Mei 2026. Penelitian ini bersifat dengan metode mixed method menggunakan pendekatan wawancara dan observasi sederhana. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur terhadap satu rumah tangga mengenai perencanaan food list, pemilihan bahan makanan, serta pemenuhan gizi seimbang keluarga. Metode ini digunakan agar peneliti dapat memperoleh data yang lebih lengkap mengenai perencanaan food list sebagai upaya pemenuhan gizi seimbang keluarga. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui jenis dan jumlah bahan makanan yang dibeli serta pola konsumsi keluarga, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami kebiasaan, alasan, dan cara keluarga dalam menyusun food list.

Penelitian dilakukan pada satu rumah tangga sebagai subjek penelitian. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu memilih keluarga yang aktif melakukan perencanaan belanja makanan sehari-hari. Data penelitian diperoleh melalui wawancara langsung dengan ibu rumah tangga sebagai pengelola utama konsumsi pangan keluarga. Wawancara dilakukan secara semi terstruktur agar peneliti dapat memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kebiasaan menyusun daftar belanja, pemilihan bahan makanan, pengaturan pengeluaran pangan, serta pemahaman keluarga tentang gizi seimbang. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi sederhana terhadap food

list dan bahan makanan yang tersedia di rumah tangga tersebut. Data kuantitatif diperoleh dari pencatatan jenis bahan makanan, frekuensi pembelian, serta perkiraan pengeluaran pangan keluarga selama periode tertentu. Sementara itu, data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara mengenai pengalaman dan kebiasaan keluarga dalam merencanakan konsumsi pangan. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif. Data kuantitatif disajikan dalam bentuk tabel atau uraian sederhana, sedangkan data kualitatif dianalisis melalui penjelasan naratif untuk menggambarkan bagaimana perencanaan food list membantu keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

Hasil

1. Analisis Konsumsi dan Ketersediaan Pangan Keluarga- Level 2

Berdasarkan hasil observasi selama tujuh hari, keluarga telah menerapkan pola konsumsi pangan yang cukup beragam. Ketersediaan bahan pangan yang terdiri dari sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah menunjukkan adanya upaya pemebuhan gizi seimbang dala keluarga. Hasil penelitian dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Kecukupan Keluarga Menurut AKG

Nama	Umur	Jenis Kelamin	Energi (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Bapak R	67 tahun	Laki-laki	1800	275	64	50
Ibu M	63 tahun	Perempuan	1800	280	60	45
A	19 tahun	Perempuan	2250	360	60	65

Tabel 2. Ketersediaan Bahan Makanan dalam Rumah Tangga dalam Seminggu

Hari/Tanggal	Nama Bahan Makanan	Banyaknya (URT/Kg/Liter)	Nilai Uang	Asal	Keterangan
Sabtu, 9 Mei 2026	Beras	6 kg		Beli	Stok awal bahan makanan
	Telur	60 butir		Beli	
	Minyak	4 liter		Beli	
	Roti Tawar	1 bungkus		Beli	
	Oat	1 bungkus		Beli	
	Ikan Nila	3 ekor besar		Beli	
	Ikan Gembung	5 ekor sedang		Beli	
	Ikan Dencis	3 ekor kecil		Beli	
	Kangkung	2 ikat		Beli	
	Wortel	½ kg		Beli	
	Brokoli	1 bonggol		Beli	
	Baby corn	1 bungkus		Beli	
	Pakcoy	2 bonggol		Beli	
	Pisang	1 sisir		Beli	
	Mangga	2 buah		Beli	
Selasa, 12 Mei 2026	Ubi Jalar	3 buah kecil		Beli	Pangan masuk
	Ayam	½ kg		Beli	
	Udang	½ kg		Beli	
	Ikan Lele	6 ekor		Beli	
	Ikan Nila	3 ekor sedang		Beli	
	Kentang	½ kg		Beli	
	Wortel	½ kg		Beli	
	Buncis	½ kg		Beli	
	Selada	1 bonggol		Beli	
	Kangkung	2 ikat		Beli	

Semangka	1 buah sedang	Beli
Mangga	½ kg	Beli
Pepaya	1 buah sedang	Beli
Jeruk	1kg	Beli
Selai kacang	1 jar	Beli
Susu Anlene	500gr	Beli
Susu Milo	500gr	Beli

Tabel 3. Daftar Konsumsi Rumah Tangga selama Seminggu

Hari	Waktu	Makanan	Banyaknya (URT/kg/liter)	
Sabtu	Pagi	Telur	6 butir	
		Pisang	3 buah	
	Siang	Nasi	6 centong nasi	
		Ikan nila asam manis	3 potong kecil	
		Sayur sop (wortel, brokoli, baby corn)	3 sendok sayur	
	Malam	Nasi	6 centong nasi	
		Ikan dencis	3 ekor sedang	
		Sayur sop (wortel, brokoli, baby corn)	3 sendok sayur	
	Minggu	Pagi	Putih telur	6 butir
Pisang			3 buah	
Siang		Nasi	6 centong nasi	
		Pakcoy	6 sdm	
		Ikan gembung kering	3 ekor sedang	
Malam		Mangga	3 iris	
		Nasi	6 centong nasi	
		Pakcoy	5 sdm	
		Ikan gembung kering	2 ekor sedang	
		Oat	4 sdm	
Senin		Pagi	Telur dadar	3 butir
			Pisang	3 buah
	Siang	Nasi	6 centong nasi	
		Tumis kangkung	4 sdm	
	Malam	Ikan nila goreng	3 potong sedang	
		Nasi	6 centong nasi	
Selasa	Pagi	Tumis kangkung	4 sdm	
		Ikan nila goreng	3 potong sedang	
		Oatmeal	24 sdm	
	Siang	Telur rebus	3 butir	
		Pisang	3 buah	
		Nasi	6 centong nasi	
		Sop Ayam (Daging ayam, kentang, wortel)	3 sendok sayur	
		Semangka	6 potong sedang	
		Nasi	6 centong nasi	

		Sop Ayam (Daging ayam, kentang, wortel)	3 sendok sayur		
Rabu	Pagi	Roti tawar	6 lembar		
		Selai kacang	3 sdm		
		Susu Anlene	2 gelas belimbing		
	Siang	Susu Milo	1 gelas belimbing		
		Nasi	6 centong nasi		
		Sayur buncis rebus	6 sdm		
		Udang	9 sdm		
		Mangga	3 iris		
		Nasi	6 centong nasi		
	Malam	Sayur buncis rebus	6 sdm		
		Udang	9 sdm		
		Mangga	3 iris		
Kamis	Pagi	Ubi jalar rebus	3 buah kecil		
		Telur rebus	3 butir		
		Pepaya	3 potong besar		
	Siang	Nasi	6 centong nasi		
		Ikan lele	3 potong sedang		
		Selada	6 lembar		
		Jeruk	3 buah sedang		
	Malam	Nasi	6 centong nasi		
		Ikan lele	3 potong sedang		
		Selada	6 lembar		
		Jum'at	Pagi	Roti tawar	6 lembar
				Telur rebus	3 butir
Selada	3 lembar				
Siang	Nasi	6 centong nasi			
	Ikan nila asam manis	3 potong sedang			
	Tumis kangkung	6 sdm			
	Jeruk	3 buah sedang			
	Malam	Nasi	6 centong nasi		
		Ikan nila asam manis	3 potong sedang		
Tumis kangkung		6 sdm			

Tabel 4. Daftar Stok Makanan Akhir

Nama Bahan Makanan	Banyaknya Awal (URT/kg/Liter)	Banyaknya Akhir (URT/kg/Liter)	Keterangan
Beras	6kg	1kg	Sisa stok
Telur	60 butir	36 butir	Sisa stok
Minyak	4 liter	3 lliter	Sisa stok
Roti tawar	1 bungkus	-	Habis
Oat	500gr	360gr	Sisa stok
Ikan Nila	6 ekor	-	Habis
Ikan Gembung	5 ekor	-	Habis
Ikan Dencis	3 ekor	-	Habis
Kangkung	4 ikat	-	Habis
Wortel	1kg	150gr	Sisa stok
Brokoli	1 bonggol	-	Habis

Baby corn	1 bungkus	-	Habis
Pakcoy	2 bonggol	-	Habis
Pisang	1 sisir	-	Habis
Mangga	4 buah	1 buah	Sisa stok
Ubi jalar	3 buah kecil	-	Habis
Ayam	½ kg	-	Habis
Udang	1/2 kg	-	Habis
Ikan Lele	6 ekor	-	Habis
Kentang	½ kg	¼ kg	Sisa stok
Buncis	½ kg	-	Habis
Selada	1 bonggol	-	Habis
Semangkka	1 buah sedang	½ buah sedang	Sisa stok
Pepaya	1 buah seddang	½ buah	Sisa stok
Jeruk	1kg	½ kg	Sisa stok
Selai kacang	1 jar	¾ jar	Sisa stok
Susu Anlene	500gr	350gr	Sisa stok
Susu Milo	5000 gr	400 gr	Sisa stok

Tabel 5. Total Zat Gizi yang Dikonsumsi Selama 7 Hari

Nama Bahan Makanan	Berat Bersih (gr)	Energi (kkal)	Karbohidrat	Protein	Lemak
Beras	5000	18000	3945	350	50
Telur Ayam	1200	1848	8,4	148,8	129,6
Minyak goreng	920	8132,8	0	0	920
Roti tawar	400	992	200	32	4,8
Oat	140	544,6	92,82	23,66	9,66
Ikan Nila	3000	2880	0	561	30
Ikan Gembung	2000	2500	0	426	68
Ikan Dencis	900	1080	0	171,9	45
Kangkung	1000	290	54	34	7
Wortel	850	348,5	81,6	8,5	1,7
Brokoli	500	170	33	18	2
Baby corn	500	86	16,4	5	0,6
Pakcoy	600	78	13,2	9	1,2
Pisang	1000	890	228	11	3
Mangga	900	585	135	7,2	3,6
Ubi Jalar	600	738	167,4	10,8	4,2
Ayam	500	1490	0	91	125
Udang	500	455	4,5	105	1
Ikan Lele	2400	2520	0	424,8	115,2
Kentang	250	207,5	47,75	5	0,25
Buncis	500	175	38,5	12	1
Selada	300	45	8,7	4,2	0,6

Semangka	2000	600	152	12	4
Pepaya	1500	690	183	7,5	1,5
Jeruk	500	225	56	4,5	1
Selai	125	735	25	31,25	62,5
Kacang					
Susu	150	630	85,5	21	22,5
Anlene					
Susu Milo	100	410	74	74	6

2. Analisis Pola Konsumsi dan Kecukupan Gizi Keluarga

Berdasarkan data yang didapat selama 7 hari, keluarga sudah mengonsumsi makanan yang cukup beragam. Hal ini terlihat dari adanya sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam menu sehari-hari. Karbohidrat diperoleh dari nasi, roti, oat, dan ubi jalar, sedangkan protein diperoleh dari telur, ikan, ayam, dan udang. Sayur dan buah juga cukup sering dikonsumsi sehingga membantu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral keluarga. Namun, kebutuhan energi keluarga masih belum sepenuhnya tercukupi karena jumlah makanan yang dikonsumsi pada beberapa waktu makan masih terbatas. Meskipun begitu, konsumsi protein keluarga sudah cukup baik karena adanya lauk hewani yang dikonsumsi hampir setiap hari.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa penyusunan *food list* membantu keluarga mengatur bahan makanan dengan lebih baik. Sebagian besar bahan makanan habis digunakan dan hanya sedikit yang tersisa, sehingga dapat mengurangi pemborosan makanan di rumah. Dengan adanya perencanaan belanja, keluarga juga lebih mudah menentukan menu makanan sehari-hari dan menjaga pola makan yang lebih teratur.

Pembahasan

Analisis Pemenuhan Gizi Keluarga

1. Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil penelitian selama tujuh hari, keluarga telah menerapkan pola konsumsi pangan yang cukup beragam. Konsumsi sumber karbohidrat diperoleh dari nasi, roti, oat, dan ubi jalar, sedangkan sumber protein berasal dari telur, ikan, ayam, dan udang. Sayur dan buah juga dikonsumsi secara rutin sehingga membantu memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral keluarga. Penyusunan *food list* membantu keluarga dalam menentukan bahan makanan yang akan dibeli sesuai kebutuhan harian sehingga pola makan menjadi lebih teratur dan terencana.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar bahan makanan yang dibeli dapat digunakan dengan baik dan hanya sedikit yang tersisa. Hal ini menunjukkan bahwa *food list* membantu keluarga mengurangi pemborosan pangan dan mengontrol pengeluaran rumah tangga. Namun, kebutuhan energi keluarga masih belum sepenuhnya terpenuhi karena jumlah makanan yang dikonsumsi pada beberapa waktu makan masih terbatas.

2. Perbandingan dengan Penelitian Lain

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afifah dan Nurlaela (2020) yang menyatakan bahwa konsumsi pangan keluarga dipengaruhi oleh kondisi rumah tangga serta perencanaan pangan keluarga. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan yang baik membantu keluarga memenuhi kebutuhan energi dan protein sehari-hari. Selain itu, penelitian Purwonugroho, Palupi, dan Nurjanah (2018)

menunjukkan bahwa keluarga yang menerapkan pola konsumsi pangan beragam cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Konsumsi berbagai kelompok pangan seperti karbohidrat, protein, sayur, dan buah membantu memenuhi kebutuhan zat gizi anggota keluarga.

Penelitian Mauludyani, Martianto, dan Baliwati juga menjelaskan bahwa keberagaman konsumsi pangan penting untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat dan menjaga kualitas konsumsi pangan rumah tangga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya variasi konsumsi pangan selama periode pengamatan. Selanjutnya, penelitian Husaini dkk. menjelaskan bahwa pola konsumsi keluarga dapat berubah sesuai kondisi ekonomi rumah tangga. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa keluarga cenderung memilih bahan pangan yang lebih terjangkau ketika terjadi keterbatasan ekonomi, namun tetap berusaha memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari.

Penelitian Firdauzi juga menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan rumah tangga di Indonesia masih dipengaruhi oleh tingkat pendapatan dan pengeluaran keluarga. Perubahan pendapatan dapat memengaruhi jenis serta jumlah bahan makanan yang dikonsumsi oleh rumah tangga.

3. Implikasi Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyusunan food list dapat menjadi langkah sederhana namun efektif dalam membantu keluarga memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Dengan adanya food list, keluarga dapat merencanakan menu makanan yang lebih beragam, mengatur pengeluaran pangan, serta mengurangi pemborosan bahan makanan. Selain itu, kebiasaan merencanakan konsumsi pangan dapat membantu meningkatkan kesadaran keluarga terhadap pentingnya pola makan sehat dan konsumsi pangan yang seimbang. Jika diterapkan secara luas, kebiasaan ini dapat mendukung upaya peningkatan kualitas gizi masyarakat dan ketahanan pangan rumah tangga.

4. Limitasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu rumah tangga sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi seluruh masyarakat. Kedua, waktu penelitian yang dilakukan hanya selama tujuh hari menyebabkan data konsumsi pangan yang diperoleh masih terbatas. Ketiga, penelitian ini hanya menggunakan observasi sederhana dan wawancara sehingga data yang diperoleh sangat bergantung pada jawaban responden.

5. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak dan waktu pengamatan yang lebih panjang agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat menambahkan analisis kandungan zat gizi secara lebih rinci serta membandingkan pola konsumsi pangan antar rumah tangga dengan kondisi ekonomi yang berbeda.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penyusunan food list membantu keluarga dalam merencanakan konsumsi pangan yang lebih teratur, beragam, dan sesuai kebutuhan gizi harian. Keluarga mampu mengonsumsi sumber karbohidrat, protein, sayur, dan buah dengan cukup baik selama periode penelitian. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Islam dan Sim (2021) yang menunjukkan bahwa pengetahuan dan pendidikan berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan sehat dalam keluarga. Semakin baik

pengetahuan seseorang mengenai pangan dan gizi, maka semakin baik pula pola konsumsi yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian Costlow dkk. menjelaskan bahwa pola konsumsi pangan sehat sebenarnya dapat diterapkan oleh sebagian besar rumah tangga, namun masih dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi dan pilihan makanan keluarga. Dengan demikian, food list dapat menjadi langkah sederhana namun efektif dalam membantu keluarga memenuhi kebutuhan gizi seimbang sekaligus mengurangi pemborosan bahan makanan.

Daftar Pustaka

- [1] A. Firdauzi, "Analisis Pola Konsumsi Pangan Pokok Rumah Tangga di Indonesia Tahun 2000–2014," *Jurnal Ekonomi Indonesia*, vol. 7, no. 1, pp. 23–35, 2018. Available: <https://jurnal.isei.or.id/index.php/isei/article/view/60>
- [2] A. Nosratabadi, S. Khazami, and M. H. Mosavi, "Household Food Management and Food Security," *Journal of Food Security*, vol. 8, no. 3, pp. 95–102, 2020. Available: <https://www.sciepub.com/JFS/abstract/10692>
- [3] A. V. Mauludyani, D. Martianto, and Y. F. Baliwati, "Pola Konsumsi dan Permintaan Pangan Pokok Berdasarkan Analisis Data Susenas 2005," *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 3, no. 2, pp. 101–117, 2008. Available:
- [4] D. Purwonugroho, N. S. Palupi, and S. Nurjanah, "Profil Penanganan Pangan, Pola Konsumsi dan Status Gizi Keluarga," *Jurnal Mutu Pangan*, vol. 5, no. 2, pp. 87–94, 2018. Available: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jmpi/article/view/26184>
- [5] H. Husaini, M. Aries, dan E. Herawati, "Kontribusi Golongan Bahan Makanan terhadap Konsumsi Energi dan Protein Rumah Tangga di Indonesia," *Penelitian Gizi dan Makanan*, vol. 34, no. 1, pp. 45–54, 2011. Available: <https://pgm.persagi.org/index.php/pgm/article/view/620>
<https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/4457/0>
- [6] L. Costlow, M. Stacey, and J. Cornelsen, "Healthy Diets are Affordable but Often Displaced by Other Foods in Indonesia," *arXiv Preprint*, pp. 1–19, 2025. Available: <https://arxiv.org/abs/2509.20203>
- [7] N. Afifah and C. Nurlaela, "Pola Konsumsi Pangan Keluarga dan Kaitannya dengan Status Gizi," *Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Busana*, vol. 9, no. 2, pp. 120–128, 2020. Available: <https://journal.uny.ac.id/index.php/ptbb/article/view/30903>
- [8] P. Achananuparp and I. Weber, "Healthier Food Choices with Meal Planning and Food Recommendation Systems," *arXiv Preprint*, pp. 1–15, 2016. Available: <https://arxiv.org/abs/1607.08807>
- [9] S. Islam and N. Sim, "Education and Food Consumption Patterns: Quasi-Experimental Evidence from Indonesia," *arXiv Preprint*, pp. 1–24, 2021. Available: <https://arxiv.org/abs/2109.08124>